et si j'osais !

Frédéric Demarquet

Sous la direction de Stéphanie Brouard

En finir avec ses peurs mode d'emploi

© Groupe Eyrolles, 2013

ISBN : 978-2-212-55766-4

EYROLLES

Introduction

Si vous êtes de ceux qui bravent le danger avec témérité, qui ne reculent devant rien, qui affrontent les événements avec courage et bravoure, sans jamais la moindre appréhension, la plus petite hésitation. Tenez, comme vous monsieur, qui vous adressez à votre auditoire avec brio, ou encore vous madame, qui tenez tête à votre chef sans ciller d'un seul de vos cils. Ou encore vous, jeune homme, qui venez d'emprunter une somme colossale à votre banque pour monter votre petite entreprise sans même avoir réfléchi aux conséquences. Si vous appartenez à la race des héros ou des dieux, si vous pratiquez des sports extrêmes sans jamais avoir le cœur qui palpite, si vous assenez à votre conjoint, droit dans les yeux, que votre belle-mère est assommante et insupportable. Si vous regardez *Psychose*[1] sans frémir lors de la scène de la douche ou lisez les nouvelles du jour en gardant la tête froide. Si vous êtes de ceux-là, alors refermez ce livre. Surtout, ne l'achetez pas…

Ou alors, offrez-le à un ou une amie qui n'a pas votre chance. Offrez-le à cette dame qui assiste à une conférence et voudrait bien

1. Film américain (thriller tourné en noir et blanc) réalisé par Alfred Hitchcock et sorti en novembre 1960.

© Groupe Eyrolles

poser sa question. La question est là, elle voudrait sortir de ses lèvres, mais le temps qu'elle sorte… la conférence est terminée. Offrez-le à cet étudiant qui bafouille devant son jury d'examen ou à cet homme qui ne part plus en vacances car il ne peut prendre l'avion. Offrez-le à ce couple qui ne se parle plus, de peur de n'avoir rien à se dire, offrez-le à ce vieillard qui regarde en arrière pour éviter de voir devant, offrez-le à votre enfant qui regarde l'avenir sans le voir. Et si vous avez peur de l'offrir, alors gardez-le.

Ce livre s'adresse à tous ceux qui ressentent les effets de la peur, qui n'osent pas, se retiennent. Il s'adresse aux inhibés de tout poil, aux champions de l'évitement, de la fuite, à ceux qui baissent les yeux. Il s'adresse à ceux qui sont seuls, par peur de ne pas être à la hauteur, à ceux qui paniquent à l'idée de prendre le métro. Il s'adresse aussi à ceux qui rêvent de dire à leurs voisins que le bruit qu'ils font les gêne, mais qui reculent. À ceux qui feront un jour du théâtre, du chant, de la danse orientale… un jour. Il s'adresse à cette secrétaire qui attend son augmentation depuis trop longtemps, à ce manager qui laisse son équipe le malmener, à cette jeune cadre qui rêve d'une promotion, à cette collègue qui dit « oui » à tout et s'épuise, à ce dirigeant qui ne sait plus prendre de décisions…

Ce livre, je me le suis offert… pour pouvoir prendre la décision de l'écrire. Je veux dire, je m'en suis offert la matière, au fil des années. Car j'ai été ce champion de l'évitement, des peurs à répétition, des décisions remises à plus tard, des rencontres loupées ou encore des opportunités qui partent en fumée.

Alors, cher lecteur, vous qui connaissez la peur et qui souhaitez la transformer, je vous invite à me suivre. Ensemble, nous allons faire le chemin, le chemin vers vos envies, vos désirs, vers d'autres possibles… Je vous invite à me suivre et vous souhaite bonne route.

© Groupe Eyrolles